

Menú octubre 2025 - frutos secos y rosáceas

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>ODS 3: promovemos la salud y bienestar con elaboraciones nutritivas y saludables ODS 12: fomentamos la producción y consumo responsable con productos de temporada, de proximidad, y recetas tradicionales actualizadas ODS 4: fomentamos la educación igualitaria y de calidad a través de la cultura gastronómica de nuestro entorno y otras culturas que conviven con nosotros</p> <p>Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011, la empresa tiene a su disposición los alérgenos que contiene cada plato. Pueden solicitarlo en colectividades@intur.com Menú recomendado y validado nutricionalmente por la dietista - nutricionista colegiada nº CV00639 Descárgate mensualmente los menús en www.inturcolectividades.com o en nuestra APP "Intur APP"</p>	 <p>#INTURODS PROYECTO EDUCATIVO</p>	<p>1</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha y olivas " Fideuà" campera Tortilla de queso Pan integral y fruta</p>	<p>2</p> <p>Lechuga, tomate y queso Crema de guisantes y zanahoria Lasaña de pescado Pan integral y fruta</p>	<p>3</p> <p>Brotes, lechuga y tomate Tomate natural, atún y olivas Paella valenciana Pan integral, yogur artesano y fruta</p>
<p>6</p> <p>Ensalada de espirales Buñuelos de bacalao y salsa de ketchup casera Pan integral y fruta</p>	<p>7</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Estofado de alubias con magro Tortilla de patata y cebolla Pan integral y fruta</p>	<p>8</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha y olivas Sopa de gallina y fideos eco Jamoncitos de pollo al ajillo Pan integral y fruta</p>		
<p>13</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha y olivas Potaje de lentejas eco con verdura de la huerta Huevo roto con patatas Pan integral y fruta</p>	<p>14</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Sopa cubierta con fideo eco Longanizas con salsa de calabaza Pan integral y fruta</p>	<p>15</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Potaje de garbanzos con chirivía Panini casero de atún, vegetales y queso Fruta</p>	<p>16</p> <p>Brotes, lechuga y tomate Tomate natural y queso fresco artesano Arroz del pescador a partir de morralla y chipirón Pan integral y fruta</p>	<p>17</p> <p>Lechuga, tomate y queso Crema de calabaza Alitas de pollo con salsa barbacoa casera Pan integral, leche y fruta</p>
<p>20</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha y olivas Plumas integrales con huevo duro Salmón en salsa mery Pan integral y fruta</p>	<p>21</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Lentejas eco con boniato Tortilla de puerro y queso Pan integral y fruta</p>	<p>22</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Crema castellana con legumbre eco Pollo en su jugo con nabo Pan integral y fruta</p>	<p>23</p> <p>Brotes, lechuga y tomate Sopa de cocido Pastel de carne con patata y zanahoria Pan integral y fruta</p>	<p>24</p> <p>Lechuga, tomate y queso Arroz con tomate Buñuelos de bacalao Pan integral, yogur artesano y fruta</p>
<p>27</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha y olivas Guiso de patata con vegetales y magro Tortilla francesa Pan integral y fruta</p>	<p>28</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Espaguetis integrales con tomate Ventresca a la carbonada Pan integral y fruta</p>	<p>29</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Olla de legumbres y vegetales Bacalao rebozado Pan integral y fruta</p>	<p>30</p> <p>Taller de ensaladas (s/fr secos)</p>	<p>31</p> <p>Lechuga, tomate y queso Crema de alubias eco Jamoncitos de pollo al limón Pan integral y postre terrorífico</p>